

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
02月	あじのフリッター マカロニサラダ みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	580.9(499.6) 28.1(22.0) 22.5(19.0) 2.1(1.8)	七分つき米、さつまいも、 〇ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、油、〇マーガリン、〇ホットケーキシロップ	〇牛乳、冷凍骨なしあじ、納豆、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、〇卵、〇アイスクリーム、卵、カットわかめ、冷凍骨	アヲロツリ(冷凍)、新じゃべつ、胡瓜、人参、青葱	せんべい	ホットケーキ ぎゅうにゅう	5さいじ えんがしいっぱくほいく やったぞパーティー
03火	やしそば かぼちゃのふくめに スープ(ワカメ)	332.2(280.8) 9.2(7.2) 9.0(8.4) 2.2(1.8)	焼きそばめん、油、砂糖、ゆでうどん	〇ヨーグルト(無糖)、豚バラ肉(うすぎり)、いりこま、カットわかめ	栗かぼちゃ、じゃべつ、〇みかん缶、玉葱、人参、ピーマン	ぼたぼたやしき	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちゃ	
04水	にくととうふのもの きゅうりのナムル みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	571.2(479.0) 27.3(22.5) 19.6(17.1) 2.1(1.8)	七分つき米、じゃが芋、〇小麦粉、糸こんにゃく、〇砂糖、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、焼き豆腐、牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇とろけるチーズ、いりこま、カットわかめ	人参、胡瓜、しろ葱、いんげん(冷)、青葱	せんべい	むしパン ぎゅうにゅう	
05木	さけのしおゆき こうやとうふのゆうぜんだき みそしる(ほうれんそう) ななぶつきまい(なっとう)	527.6(483.5) 29.4(26.5) 19.3(17.6) 2.6(2.5)	七分つき米、〇食パン(8枚切り)、〇砂糖、〇マーガリン、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なし塩鮭、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、うす揚、こんぶ巻き、冷凍骨なし塩鮭(大)	ほうれん草、人参、えのき草、いんげん(冷)、干し椎茸	ぼたぼたやしき	かわりトースト ぎゅうにゅう	
06金	ぶたにくのうまに(しいたけ) じゃべつのみそマヨネーズ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	496.3(433.8) 23.9(20.2) 20.3(18.1) 2.1(1.9)	七分つき米、〇チルドポテト、油、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉納豆、厚揚げ(四角)、〇ビザ用チーズ、竹輪、米みそ、〇ベーコン、白みそ、わかめ	じゃべつ、人参、れんこん、玉葱、いんげん(冷)、〇ピーマン、干し椎茸、青葱	せんべい	ピザポテト ぎゅうにゅう	
07土	ぎゅうちゃんごはん たいこんさっぱりサラダ みそしる(はくさい)	404.7(370.4) 16.0(11.7) 11.8(11.2) 2.7(2.3)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、〇あたりめ、カットわかめ	大根、はくさい、ツナ、打ホリ(冷)、人参、みつば、水菜、青葱	ぼたぼたやしき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
08日	ちらしずし ほうれんそうのにびたし(がんも) すましじる	459.9(380.1) 16.9(13.8) 11.1(8.9) 2.3(1.9)	七分つき米、砂糖、おつゆ麩	〇牛乳、一口がんも、錦糸卵、うす揚、竹輪、ちりめんじゃこ、高野豆腐、もみのり、カットわかめ	小松菜(カット)、人参、かんぴょう(乾)、干し椎茸		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
09月	かやくごはん きゅうりもみ みそしる(とうふ)	478.6(404.3) 16.5(13.4) 14.1(12.3) 2.1(1.7)	七分つき米、〇小麦粉、糸こんにゃく、〇砂糖、油、砂糖、〇マーガリン	〇牛乳、ソフト木綿、〇ヨーグルト(無糖)、鶏モモ肉(細かく)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、錦糸卵、ちりめんじゃこ、カツ	胡瓜、人参、ごぼう、なめこ、青葱、干し椎茸	せんべい	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	
10火	とりにくのなんばんづけ ブロッコリーのごまあえ みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	583.8(483.4) 25.7(19.5) 25.5(19.6) 2.1(1.6)	七分つき米、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりこま、棒チーズ	アヲロツリ(冷凍)、かぼちゃ、玉葱、〇いちごジャム、人参、セロリ、青葱	ぼたぼたやしき	ジャムリッツ (3~5さいじ) チーズ ぎゅうにゅう	
11水	ぎゅうにくのロールに ココロマリネ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) ゼリー	572.1(504.0) 24.9(20.7) 19.9(17.9) 2.5(2.1)	七分つき米、チルドポテト、〇砂糖、〇小麦粉、〇マーガリン、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、牛肉(巻きやすく)、納豆、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、さいの目8mmチーズ、カットわかめ	玉葱、トマト*、人参、いんげん(冷)、胡瓜、スイトホール缶、サニーレタス、青葱	せんべい	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
12木	なすのミートスパゲティ かぶサラダ スープ(バジル)	365.0(328.2) 13.3(9.5) 11.9(10.7) 2.6(2.2)	スパゲティ、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、〇あたりめ、ベーコン、〇かんでん(粉)	なす、かぶ、玉葱、〇みかん缶、〇パイナップル、えのき草、ミックスベジタブル(冷凍)、りんご、人参、マッシュルーム缶、ピーマ	ぼたぼたやしき	しんれんとうふ カムカム むぎちゃ	2さいじ しょくいくかつどう かぶのしょうかい
13金	さわらのしょうがに ほうれんそうとコーンのソテー とんじる ななぶつきまい(なっとう)	522.3(455.3) 26.6(23.5) 17.9(16.3) 2.4(2.0)	七分つき米、〇小麦粉、さつまいも、〇マーガリン、〇砂糖、砂糖、マーガリン	〇牛乳、冷凍骨なしさわら、納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、こんぶ巻き、〇卵、冷凍骨なしさわら(大)	ほうれん草、はくさい、大根、スイトホール缶、人参、青葱、土生姜	せんべい	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
14土	ぎゅうどん もやしのごます みそしる(キャベツ)	445.4(401.4) 19.7(14.8) 13.4(12.5) 1.8(1.6)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、〇返りちりめん、うす揚、いりこま	玉葱、もやし、じゃべつ、胡瓜、みつば、人参、青葱	ぼたぼたやしき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
15日	きざみうどん さといものもの	377.6(314.3) 16.1(13.2) 13.6(10.9) 2.3(1.9)	ゆでうどん、里芋(スライス)、砂糖	〇牛乳、うす揚、一口がんも、カットわかめ	人参、青葱、みつば		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆〇は午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。

日付	ひるごはん	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (Oは午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
16月	かしのてりやき ポテトサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	526.6(501.6) 23.4(20.4) 21.3(18.7) 1.7(1.6)	七分つき米、チルドポテト、Oカンパン、マヨネーズ、砂糖	O牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	Oメロン、玉葱、トマト*、胡瓜、人参、サニーレタス、青葱、土生姜	せんべい	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなくんれん
17火	さんしょくごはん ごちくきんぴら みそしる(キャベツ)	396.5(362.7) 13.6(9.8) 10.7(9.9) 1.6(1.4)	七分つき米、油、糸こんにゃく、砂糖、O砂糖	合挽肉、卵、Oカルピス、米みそ(淡色辛みそ)、O返りちりめん、Oアガー、カットわかめ	きゃべつ、O黄桃缶、ピーマン、サガ打ホリ(冷)、れんこん、人参、セロリ、青葱	ぼたぼたやき	カルピスジュレ カムカム むぎちゃ	
18水	あつあげのちゅうかいため ブロッコリーのおかかあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	572.0(506.5) 24.9(20.8) 18.6(16.0) 1.6(1.3)	七分つき米、片栗粉、ゴマ油、砂糖、ONEGロール(小)	O牛乳、豚肩ロース(うすぎり)、厚揚げ(四角)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	アヲロリ(冷凍)、玉葱、えのき茸、人参、にら、干し椎茸、青葱、Oいちごジャム	せんべい	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
19木	サーモンニエール はるさめサラダ(マヨ) みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	643.0(459.2) 32.9(24.1) 25.1(13.7) 3.8(1.5)	七分つき米、Oじゃが芋、ONEGロール(小)、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、マーガリン、O油	O牛乳、冷凍骨なし鮭、納豆、O牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、カットわかめ、冷凍骨なし鮭(大)	O玉葱、はくさい、O人参、胡瓜、青葱、O土生姜、Oにんにく	ぼたぼたやき	3~5さいじ カレー ロールパン 0~2さいじ たいやき ぎゅうにゅう	3~5さいじ しょくいくかつどう あじみクッキング
20金	ブルコギごはん なっとうのてんぷら ちゅうかスープ	540.6(453.7) 19.6(15.9) 18.0(15.5) 2.1(1.7)	七分つき米、O小麦粉、O砂糖、油、O油、小麦粉	O牛乳、牛肉(うすぎり)、納豆、ソフト木綿、竹輪、卵、もみのり	トマト*、舞茸、人参、もやし、にら、サガ打ホリ(冷)、竹の子(ゆで)、干し椎茸、みつば	せんべい	フアマンケーキ ぎゅうにゅう	
21土	かしのこうみやき とうふサラダ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	503.7(448.2) 26.9(20.4) 21.7(19.2) 2.2(1.8)	七分つき米、じゃが芋、ゴマ油	O牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、Oあたりめ、うす揚、カットわかめ	アヲロリ(冷凍)、トマト*、胡瓜、スイートポテト缶、サニーレタス、青葱	ぼたぼたやき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
22日	えびピラフ かぼちゃサラダ コーンスープ	531.8(440.8) 19.7(16.1) 16.8(13.7) 1.8(1.4)	七分つき米、マヨネーズ、マーガリン	O牛乳、牛乳、冷凍むきえび	栗かぼちゃ、玉葱、Oパイナップル、ミックスペジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
23月	もすくどんぶり にんじんシリシリ みそしる(じゃがいも)	650.6(476.6) 19.5(15.2) 26.1(18.8) 1.9(1.6)	七分つき米、O小麦粉、じゃが芋、O砂糖、Oラード、油、砂糖、片栗粉	O牛乳、卵、豚ひき肉、もすく、米みそ(淡色辛みそ)、ツパ缶、うす揚	人参、レタス、青葱、土生姜	せんべい	ちんすこう ぎゅうにゅう	
24火	ホワイトシチュー グリーンサラダ ロールパン くだもの	486.7(439.5) 15.6(13.7) 12.5(11.1) 2.0(1.8)	O七分つき米、NEGロール、チルドポテト、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、マーガリン、麦ロール	鶏モモ肉(そぎ切り)、牛乳、ベーコン、O塩こんにゃく、Oかつお節	オレンジ、玉葱、人参、レタス、胡瓜、セロリ	ぼたぼたやき	おにぎり むぎちゃ	
25水	さかなのサクサクやき ピーマンとじゃこのいためもの みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	513.1(470.8) 25.4(22.8) 17.8(16.7) 1.9(1.7)	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、油	O牛乳、冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、うす揚	しめじ、ピーマン、トマト*、青葱	せんべい	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	
26木	ちくせんに きゃべつのごます みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	457.3(383.8) 19.6(15.8) 12.5(10.5) 2.2(1.8)	七分つき米、Oコーンフロスティ、里芋(スライス)、糸こんにゃく、砂糖	O牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、いりごま、カットわかめ	きゃべつ、人参、刻みオクラ、れんこん、ごぼう、胡瓜、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ぼたぼたやき	コーンフレークのぎゅうにゅうかけ むぎちゃ	
27金	ジャージャーめん ブロッコリーのごまあえ	285.9(355.9) 10.4(13.4) 7.2(11.9) 1.5(1.5)	ゆで中華めん、砂糖、ゴマ油、ゆでうどん	合挽肉、みそ、錦糸卵、いりごま、O牛乳	アヲロリ(冷凍)、玉葱、胡瓜、人参、青葱	せんべい	カップゼリー(0~2さいじ) おかし ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない いっぱいほいく
28土	ぶたにくのしょうがゆき もやしのナムル みそしる(豆) ななぶつきまい(なっとう)	480.9(428.7) 25.8(19.6) 18.8(16.7) 1.9(1.6)	七分つき米、砂糖、油、おつゆ、ゴマ油	O牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、O返りちりめん、いりごま、カットわかめ	もやし、玉葱、人参、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない いっぱいほいく
30月	かしのなんばんづけ いんげんのごまあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	607.3(526.6) 26.3(21.8) 27.1(23.7) 2.0(1.7)	七分つき米、ONEGロール(小)、砂糖、O油、Oグラニュー糖、片栗粉	O牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、Oアイスクリーム、いりごま	玉葱、トマト*、いんげん(冷)、人参、セロリ、土生姜、青葱	せんべい	あげパン ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない いっぱいほいく やったぞパーティー

★ななぶつきまいは国産です

★Oは午後おやつに使用している食材です。

★10時のおやつは、変更する場合があります。